DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

ROK XV WARSZAWA, CZERWIEC 1939 R. Nr. 6

Ćwiczenia obowiązujące na zawody olimpijskie w 1940 r.

Ćwiczenia wolne.

Ćwiczenia wykonuje się powłóczyście, płynnie i łącznie.

Z postawy zasadniczej.

1. Dwa kroki biegiem (lewa, prawa) skok w przód do półprzysiadu — odbiciem wyskok i wznieś nogi w przód do poziomu, rozkrok — pochylenie tułowia, ramiona w przód zewnątrz z dotykiem stóp,
2. doskok do półprzysiadu, odbiciem skok w przód do zaznaczonego stania na rękach,
3. zeskok do półprzysiadu, ramiona w tył, odbiciem wyskok z wymachem ramion w górę, doskok do półprzysiadu, ramiona w przód łukiem w tył,
4. powstań, ramiona w dół i łukiem bocznym w górę do wewnątrz, palce się stykają,
5. wypad w lewo w bok, pochyl tułów w lewo (tułów i prawa noga w równej linii) ramiona w bok, patrz w prawo,
6. przerzut rozkroczny bokiem w prawo, skłon w prawo, wznieś lewą nogę w bok, lewe ramię w górę, prawe ramię w dół na zewnątrz, ręka opiera się zewnętrzną stroną nogi poniżej kolana (wytrzymaj),
7. lewe ramię w dół, prawe ramię w górę, łukiem bocznym (wytrzymaj),
8. ćwierćobrotu w prawo, waga na prawej, ramiona w bok, grzbiet,
9. wyprost, ramiona w dół i w górę, lewa noga w przód i półobrotu w prawo, wypad lewą w tył, skłon w przód, ramiona w tył,
10. wyprost i powstań, wznieś lewą nogę w tył, ramiona w górę, dłoń w przód, wykrokiem półprzysiad na lewej, prawa w zakroku lekko ugięta, skłon w tył,
11. unikiem lewą podpór leżąc przodem jednonóż (noga i tułów w równej linji),
12. powstań, wykrok lewą, przeskok na prawą, ramiona lekko w tył, wyskok na prawej wznieść lewą w przód, ramiona w górę,
13. wykrok lewą i przerzut w przód do półprzysiadu, ramiona w dół,
14. powstań, wyskok, opad w przód, waga na lewej, ramiona w bok, grzbiet,
15. lewe ramię w górę, prawe ramię w dół,
16. wyprost, prawa noga w przód, prawe ramię w górę,
17. na palcach półobrotu w lewo, wyskokiem stanie na rękach (o nogach złączonych —zaznaczyć), w czasie obrotu prawa noga, którą wykonuje się wymach przyłączy się do lewej,
18. ugięciem ramion, przewrót w przód do siadu, ramiona w górę łukiem bocznym i skłon w dół z dotykiem stóp,
19. wyprost, przewrót w tył do stania na rękach, wytrzymaj,

20. skłon podparty rozkroczny (ręce pozostają na miejscu, rozkrok wykonuje się w czasie ruchu nóg w dół),
21. siad rozkroczny (ręce pozostają wewnątrz nóg), leżenie przewrotne o nogach złączonych, ręce opierają się o uda.
22. rzutem nóg wyskok wychwytem do półprzysiadu, ramiona w przód,
23. powstań, ramiona w górę, wypad lewą w przód, skręt tułowia o 90° w lewo, lekki skłon w tył, ramiona w bok, grzbiet,
24. skręt na wprost i wyprost tułowia, odbiciem lewej wypad w lewo w bok, ramiona w górę do wewnątrz (ręce złączone), skłon w prawo,
25. skłon w lewo (przeniesieniem tułowia), tułów i prawa noga w jednej linji, ramiona w bok, grzbiet,
26. wyprost, ćwierćobrotu w prawo, przysuń lewą, ramiona w dół,
27. skłon w dół, ramiona w tył do położenia pionowego,
28. ugięciem i wyprostem nóg z równoczesnym wyprostem tułowia, ramiona w górę,
29. wypad prawą w przód, pogłębieniem wypadu prawą, boczne łuki okrężne prawą w tył, lewą w przód,
30. półobrotu w lewo do wypadu lewą (półprzysiadu lewą), boczne łuki okrężne prawą w tył, lewą w przód, powstań, przysuń lewą, ramiona w górę,
31. półprzysiad, ramiona łukiem w tył, odbiciem przerzut w tył do zaznaczonego stania i półprzysiad, ramiona w tył,
32. wyskok o wygiętym tułowiu, wymach ramion w górę, doskok z ćwierćobrotem w prawo do półprzysiadu, ramiona w bok, powstań, postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Poręcze.

Z postawy pobok, dwuchwytem, lewa podchwyt — z naskoku: przemach odboczny w prawo i koło odwrotne w lewo do poziomki w poprzek poręczy — wydźwigiem o ramionach prostych stanie na rękach — przerzut w tył do podporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie z półobrotem do podporu na rękach — spad do podporu przewrotnego — w tylnym zamachu wspieranie i koło rozkroczne do podporu o ramionach ugiętych — zamachem stanie na rękach — kołowrót w tył do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — zamachem stanie na rękach i zeskok zawrotny z półobrotem w prawo na prawej ręce.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem (poprawienie nachwytu dozwolone): powoli o tułowiu wygiętym zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — wspieranie rzutem do stania na rękach — opust do zaznaczonej wagi i kołowrót powoli w tył —opuszczeniem się do ramion ugiętych, rozpięcie (wytrzym. 2 sek.) — ramiona ugnij i waga w zwieszeniu przodem (zaznaczyć) — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego i zamachem w tylnym zamachu wspieranie — zamach w przód — zamachem stanie na rękach — ugięciem ramion opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne — wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego i przemach rozkroczny w przód.

Koń w szerz.

Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark, z naskoku: koło odboczne w lewo z przechwytem prawej na kark — koło odboczne w lewo z półobrotem w prawo na prawej ręce do popdporu tyłem, lewa na przednim łęku, prawa na karku — koło odboczne w tył na prawo do podporu tyłem z przechwytem prawej na przedni łęk lewą na tylny łęk — koło zwrotne lewą do podporu okrakiem na tylnym łęku — koło okroczne prawą w tył z obrotem w prawo i przechwytem prawą na tylny łęk (obie ręce trzymają łęk podchwytem) — przemach odboczny w lewo z przechwytem lewą na przedni łęk do podporu tyłem na łękach — koło odboczne w tył na prawo — przemach odboczny w tył na

prawo — przemach okroczny lewą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — przemach odboczny w tył na lewo — koło odboczne w prawo — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny równonóż w prawo z ćwierć obrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło odboczne w tył na prawo i przemach odwrotny równonóż w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — odboczka w tył na prawo o tułowiu wygiętym z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku — lewym bokiem do konia.

Drążek.

Naskok do zwieszenia o ramionach ugiętych podchwytem — pośredni zamach — wysoki zamach — wspieranie w tylnym zamachu i przemach odboczny w lewo do zwieszenia tyłem — puszczeniem lewej półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód do stania na rękach z półobrotem w lewo na prawej ręce do podchwytu — kołowrót olbrzymi w przód — kołowrót olbrzymi w przód do podporu przodem z przechwytem w nachwyt — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia dwuchwytem — wymyk olbrzymi do stania na rękach z przechwytem lewą w nachwyt — kołowrót olbrzymi w tył z wyskokiem rozkrocznym do podporu podpartego — kołowrót w tył na stopach do stania na rękach, przechwyt prawą przez lewą—kołowrót olbrzymi z półobrotem w prawo z przechwytem lewą w podchwyt — kołowrót olbrzymi w przód i zeskok rozkroczny.

Przeskok przez konia.

Z rozbiegu, przeskok chyłkiem z dochwytem na kark.

Dla przeskoku przez konia w zdłuż ustawiono następujące wysokości: wysokość konia od strony karku 135 cm., wysokość grzbietu 130 cm. Na karku odmierzona będzie przestrzeń 50 cm. Dotknie się zawodnik kreski, traci punkt, dochwyci przed kreską, traci dwa punkty. Odległość mostka od konia może wynosić 1 mtr. przy czym za wzorowo wykonany skok, ocena 10 pkt. przy odległości 90 cm. ocena 9,5 p. przy odległości 80 cm. 8,5 p. oraz przy odległości 70 cm. 7,5 p. Dalsze przybliżenie mostka nie jest dozwolone.

Postanowiono również, że w Finlandii, zawodnicy mogą poprawiać obowiązkowe ćwiczenia, o ile oznajmią to bezpośrednio sędziom. Ocenę zanotuje się za drugie ćwiczenie, nawet gdyby wypadła ocena gorsza.

WZORZEC 3.

(dla druhen mało zaawansowanych).

Ćwiczenia rzędowe.

1 a i b. **Baczność!**
W szeregu biegiem — zbiórka!
Spocznij!
Czołem, druhny!
Do dwóch — odlicz!
W prawo — zwrot!
Dwójki w przód!
Rząd w tył!
W lewo — zwrot!
Dwójki w prawo — zwrot!

Jedynki robią zwrot w prawo w miejscu. Dwójki wyskakują z lewej strony jedynek, z lewej nogi z równoczesnym zwrotem w prawo — 1, dostawiają prawą nogę do lewej — 2.

Wszereg w lewo — front!

Dwójki robią w miejsu zwrot w lewo. Jedynki zaskakują w swoje miejsce w szeregu tj. z prawej strony dwójek, z prawej nogi z równoczesnym zwrotem w lewo na — 1., dostawiają lewą nogę do prawej — na 2.

Spocznij!

Pilnujemy by ćwiczące natychmiast równały.

W dwójki w prawo — zwrot!

W lewo — zwrot!

Spocznij!

Ćwiczące równają i łączą do czoła.

Do dwóch — odlicz!

W czwórki w prawo — zwrot!

Czwórki formują analogicznie do formowania dwójek z szeregu.

W dwuszereg w lewo — front!

Dwuszereg formują analogicznie do tworzenia z dwójek szeregu.

W czwórki w prawo — zwrot!

Wdwójki — w tył!

Kierunek na lewo dookoła sali oddział — **marsz!**

Oddział — stój!

Spocznij! — Marsz ze śpiewem.

c. Dwa zaznaczenia kroku i trzy kroki marszu z lewej — ćwicz!

Liczymy do pięciu.

Rozstawienie kolumny ćwiczebnej z kolumny dwójkowej.

2. **Dwa małe kroki na palcach** nazewnątrz — **marsz!**

(Krok dostawny, bez szurania). Po wykonaniu 2-ch kroków ćwiczące opuszczają pięty.

Dwójki — 2 małe kroki na palcach w prawo — marsz!

Spocznij!

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

1. a) **Ćwiczenia ramion.**

Baczność!

Wymachy ramion w przód i w tył, w górę i w tył ćwicz 1, 2, 3, 4,...

Wymach ramion w przód, pięści lekko zwinięte 1

Wymach ramion w tył, pięści lekko zwinięte 2

Wymach ramion w górę, pięści lekko zwinięte 3

Wymach ramion w tył, pięści lekko zwinięte 4

Powtórzyć 6 do 8-miu razy.

b) **ćwiczenia nóg.**

Kolejne rozkroki ze wspięciem — ćwicz!

Rozkrok lewą nogą — 1 (ciężar ciała na obu nogach)

Postawa na palcach — 2

Postawa na stopach — 3

Dostaw lewą nogę — 4 (odbijać się palcami lewej nogi i obciągać mocno stopę przy dostawianiu).

Ćwiczące nie powinny szurać nogami.

Rozkrok prawą nogą — 5

Postawa na palcach — 6

Postawa na stopach — 7

Postawa zasadnicza — 8.

2. **Ćwiczenia tułowia.**

Postawa na palcach, ramiona w przód — 1

Przysiad podparty — 2

Wyprost kolan, rąk od podłogi nie odrywaj — 3

Przysiad podparty — 4

Wyprost kolan — 5

Przysiad podparty — 6

Postawa na palcach, ramiona w przód — 7

Postawa na stopach — 8.

3. **Ćwiczenia szyi.**
Podskokiem rozkrok — 1.
Podskokiem siad, skrzyżny — 2
Ramiona na kolana złóż — 3
Plecy popraw — 4
Trzy razy bardzo mały ruch potakiwania głową w tempie szybkim 1,2.3
Głowę w tył skłoń 1,2 — (tempo znacznie wolniejsze).
Wyprost głowy — 3
Z pomocą ramion na skrzyżowane nogi wstań — 1
Podskokiem postawa — 2.

4. **Ćwiczenia ramion i nóg.**
Lewą nogę wykrok na palce, ramiona skurcz — 1
Lewą nogę skurcz, ramiona w górę rzuć — 2
Lewą nogę wykrok na palce, ramiona skurcz — 3
Postawa zasadnicza — 4.
To samo z prawej nogi ćwicz! 1,2,3,4.

5. **Ćwiczenia tułowia.**
Postawa na palcach — 1
Głęboki przysiad — 2
Klęczka obunóż — 3
Ramiona w bok rzuć — 4
Skłon tułowia w lewo (w górnych kręgach piersiowych) — 1
Wyprost tułowia — 2
Skłon tułowia w prawo — 3
Wyprost tułowia — 4.
Siad na stopach ramiona skurcz skręt tułowia w lewo — 1
Wyprost tułowia — 2
Skręt tułowia w prawo — 3
Wyprost tułowia, klęczka, ramiona w bok — 4
Przerobić 4-y razy.

6. **Podskoki.**
Podskokiem wykrok na palce lewą nogą — 1
Podskokiem dostaw lewą nogę — 2
Podskokiem rozkrok na palce lewą nogą — 3
Podskokiem dostaw lewą nogę — 4
To samo z prawej ćwicz!

Zestawienie kolumny ćwiczebnej.
Dwójki 2 małe kroki na palcach w lewo — marsz 1,2,3,4
oba rzędy 2 małe kroki do środka — marsz! 1,2,3,4.

Ćwiczenia stosowane.

1a **Zwisy.**
a) Zwis na drabinkach tyłem, przydłużony i przykrócony — zaczep nóg.
b) Zwis na drabinach tyłem, kolejne wznoszenie kolan.

2a **Równowaga bez przyrządu.**
Lewą nogę prostą w przód i ramiona w przód wznieś — 1, 2, 3.
Lewą nogę i ramiona dołem w bok wznieś — 1, 2, 3.
Lewą nogę dołem w przód wznieś ramiona wytrzymaj — 1, 2, 3.
Lewą nogę i ramiona w dół — 1, 2, 3.

1b **Podpory.**
W odległości jednego kroku od drabin przysiad podparty,
zaczep lewej nogi na trzecim szczeblu — 1.
zaczep prawej nogi na trzecim szczeblu — 2,
zeskok do przysiadu — 3.

2b **Ćwicz. ramion na przyrządzie** — wys. 60 cm.
Ramiona w bok.

Przejście ze spuszczeniem jednej nogi w dół z równoczesnym ugięciem nogi postawnej.
Lewą nogę z kładki w dół lekko ugiąć prawe kolano.
Lewą nogę łukiem przenieść w przód, lekko nad kładką.
prostując prawe kolano i postawić ją z palców na kładce.

3d 2 kroki cwału z lewej nogi 1, 2, podskokiem zmiana na raz i dwa kroki cwału z prawej nogi,
zmiana na raz podskokiem, 2 kroki cwału z lewej nogi itd.

b) marsz zwykły, na hop! marsz dwa razy wolniejszy krok lewą — 1.
prawą nogę dosuń na palcach do palców lewej stopy — 2,
krok prawą — 3,
lewą dosuń na palcach, do palców prawej stopy.

c) krok polkowy z lewej nogi — 1, 2.
krok polkowy z prawej nogi — 3, 4.
krok lewą nogą — 1.
wymach skośny prawą krzyżując ją przed sobą — 2.
krok prawą nogą — 3.
wymach skośny lewą nogą w prawo — 4.
i znów krok polkowy.

d. **Berek piłkowy.**
Wszystkie ćwiczące biegają po sali starając się aby nie dostać piłką, którą trzyma jedna z ćwiczących zwana „berkiem piłkowym". Na sygnał berek celuje w którąkolwiek z ćwiczących, jeśli trafi, to dana ćwicząca wychodzi z gry w omówione przed grą miejsce. Najbliżej piłki znajdująca się ćwicząca chwyta ją staje się berkiem, celuje w ćwiczącą inną, jeśli nie trafi to chwyta ją następna ćwicząca i celuje w grających.

e) 1. Kolumna dwójkowa, kierunek w środek sali marsz!
2. Rząd lewy (dwójek) na prawo do rogu lewego sali.
3. Rząd prawy (jedynek) na prawo do prawego rogu sali.
4. Jeszcze raz dwójki na lewo, jedynki na prawo.
Po dojściu do rogu kierunek do punktu środkowego sali od punktu, środkowego, parami środkiem sali — marsz! i powtórzyć jeszcze raz tę kombinację.

4. **Ćwiczenia zaczepno - odporne.**

1. Leżenie tyłem.
Lewą nogę skurcz — 1.
Lewą nogę opuść — 2.
Prawą nogę skurcz — 3.
Prawą nogę opuść — 4.
Obie nogi skurcz — 5.
W górę rzuć — 6.
Wolno proste nogi opuść — 7, 8.

2. Ćwiczące stają dwójkami w dużym rozkroku, stopy wewnętrzne przylegają do siebie stroną zewnętrzną, ręce wewnętrzne podane.
Na sygnał ćwiczące przeciągają się.
To samo w drugą stronę.

Skoki.
a) Przeskok zawrotny przez ławeczkę lub tram.
b) Przeskok boczny przez ławeczkę z odbiciem jednonóż o ławkę raz lewą, drugi raz prawą nogę.
Rozbieg z prawej strony to lewą nogą odbicie od ławki i wymach prawej nogi w bok.
c) Wyskok kuczny na skrzynię i zeskok zawrotny.
d) Wyskok kuczny na skrzynię, wyprost, zeskok z wymachem nogi i rąk w przód.

Ćwiczenia końcowe.

1. Leżenie przodem, ramiona w położeniu takim jak i w skurczu pionowym tylko dłonie leżą na podłodze.
Skłon od łopatek w tył nie odrywając łokci i dolnych żeber od łopatek

w tył nie odrywając łokci i dolnych żeber od podłogi — 1, 2, 3.
opuść tułów — 4, 5, 6.
Przysiad podparty — 1.
Oderwij ręce, wyprost tułowia — 2, 3.
Wolno wstań — 4, 5, 6.

2. Postawa na palcach, ramiona w bok — 1.
Postawa na piętach ramiona w dół — 2.
Postawa na palcach, ramiona przodem w górę — 3.
Postawa na piętach, ramiona bokiem w dół — 4.

3. Marsz ze śpiewem.

WZORZEC 3.

(dla druhen zaawansowanych).

Ćwiczenia rzędowe.

1. a) W dwuszeregu zbiórka — powitanie.
b) formowanie czwórek z dwuszeregu i dwuszeregu z czwórek.
Wyrównanie dwuszeregu na baczność.
Baczność!
Równaj — w prawo!
Drugi — szereg!
Baczność!
Spocznij!
c) Marsz ze śpiewem.

2. Rozstawienie kolumny ćwiczebnej z kolumny dwójkowej w marszu.

Ćwiczenia wstępne.

1. a) Ramiona skurcz — 1.
Ramiona w bok rzuć — 2.
Łukiem okrężnym w dół (krzyżując ramiona proste w dole przed sobą)—3.
Łukiem okrężnym w dół — 4.
ramiona na dole są w pozycji „w bok".
Ramiona skurcz — 5.
Ramiona w górę rzuć — 6.
Łukiem okrężnym do wewnątrz (krzyżują ramiona proste w górze) — 7.
Łukiem okrężnym do wewnątrz — 8.
ramiona są w pozycji „w górze".
Ramiona skurcz — 1 itd.
b) Krok lewą nogą w przód, wymach prawej nogi w przód — 1.
przysiad na lewej nodze do siadu, prawa wyprostowana — 2.
początkowo siad z lekkim wsparciem ramion o podłogę.
Siad skulony obunóż, uda i podudzia pod kątem prostym do siebie — 3.
Wyrzut obu nóg w przód — 4.
Szybkie ściągnięcie obu nóg do siebie zginając w kolanach i wstanie bez rozsunięcia stóp i kolan — 5.
Początkowo wstanie z lekkim wsparciem rąk o podłogę.
Wytrzymaj — 6.
To samo z prawej nogi.

2. Ramiona — skurcz!
opad tułowia do poziomu — 1, 2:
2 akcenty całemi dłońmi przed stopami — 3, 4.
opad, ramiona skurcz — 5.
wytrzymaj — 6.
wolny wyprost — 7, 8.

3. Siad skulony na 3 tempa jak pod 1-b.
Ramiona w bok (ręce w dół zwisają) — 1.
Ramiona skurcz, ręce nazewnątrz — 2, 3.
Lewe ramię odepchnij w bok, dłoń w bok, (ręka w górę), głowę w lewo zwróć — 1.

Lewe ramię skurcz (ręka poziomo nazewnątrz), głowę na wprost — zwróć — 2, 3.
Prawe ramię odepchnij w bok, głowę w prawo zwróć — 1.
Prawe ramię skurcz, głowę na wprost zwróć — 2, 3.
oba ramiona w bok odepchnij, głowę w tył skłoń — 1, 2, 3.
Ramiona skurcz, głowę prostuj — 1, 2, 3.
Powtórzyć — 3 lub 4-ry razy.
Kończąc ćwiczenie, ramiona ze skurczem opuść bokiem, blisko siebie w dół.
Wstań jak pod 1 b.

4. Wymach lewej nogi w przód i ramiona w przód — 1.
Wymach lewej nogi w tył i ramiona dołem w bok — 2.
Ramiona lewej nogi w przód i ramiona w przód — 3.
Postawa — 4.
To samo z prawej nogi.

5. Klęk lewą, nogą w tył i ramiona w przód, pięści lekko zwinięte.
Prawa ręka dołem w tył do położenia ramion w bok z równoczesnym skrętem tułowia w prawo — 1.
Prawa ręka dołem w przód z równoczesnym wyprostem tułowia — 2.
Wymach prawą ręką w tył i skręt tułowia jak pod 1 — 3.
Prawa ręka w przód, tułów prostuj jak pod 2 — 4.
Prawe ramię wolno w bok w płaszczyźnie poziomej (ze skrętem tułowia w prawo) — 1, 2, 3.
Cofnij oba ramiona, skoryguj plecy — 4.
Cofnij oba ramiona, skoryguj plecy — 1.
Prawe ramię dołem w przód i wyprost, tułowia — 2.
Klęczka obunóż ramiona w dół — 3.
Lewą nogę do klęku jednonóż przed sobą postaw — 4.
To samo w lewo.

6. Podskok na lewej, prawą nogę skurcz, ramiona w bok — 1.
Podskok na lewej, prawą nogę prostuj w przód ramiona klaszczą pod prawym udem — 2.
Wysoki wymach, aby klaszcząc nie garbić tułowia, gdy się to nie udaje poklaskać nad udem.
Podskok na lewej — prawą nogę skurcz, ramiona w bok — 3.
Postawa podskokiem — 4.
To samo z prawej nogi.
Najpierw przećwiczyć same ruchy nóg w tym ćwiczeniu potem wspólnie z ramionami.

Ćwiczenia stosowane.

I zastęp.

Zwis na drążku, tramie lub kółkach, zamachy w przód i w tył — zeskok w tył.

II zastęp.

Na drążku, tramie lub żerdzi na poręczach.
a) Wyskok do podporu — nachwytem — zeskok w tył.
b) Wyskok do podporu — nachwytem, zmiana chwytu, odmyk.

III zastęp.

Na równoważni lub odwróconym tramie do równowagi wys. 90 cm.
Wyskok do podporu, siad na lewym lub prawym udzie, zaczep nogi, zwisającej za sobą o kładkę, wejście do przysiadu opierając się na nodze zakrocznej i obu rękach złożonych przed sobą, wyprost tułowia, w przysiadzie — powstań.

a) Przejście po równoważni z zaznaczeniem kroku.
Przysiad z chwytem kładki, zeskok w lewo lub prawo.
b) Wymach ramion w górę, lewa noga w tył — 1.
Waga na prawej nodze, ramiona w bok — 2, 3, 4.
Wyprost, tułowia, ramiona w górę, lewa w zakroku na palcach — 5.
Ramiona i lewa noga w bok — 6.
Ramiona dołem w przód, lewa noga dołem w przód — 7.
Postawa — 8.
To samo z prawej nogi.

3-a Fig. 1. 7-em kroków cwału, lewą nogą, na 8 nogę dostawić.
Krok lewą nogą, podskok na lewej, prawą nogę skurcz — 1.
Krok prawą nogą — 2.
3, 5, 7 jak 1,
4, 6 — jak 2.
8 nogę dostaw.

Fig. 2. To samo z prawej nogi — 1—8, 1—8.

Fig. 3. 7 kroków cwału lewą, 8-my krok dostawiony — 1—8.
Krok lewą, podskok na lewej nodze, prawą nogę, skurcz — 1.
Krok prawą nogą — 2.
3, 4 — 5, 6 — 7, 8 jak 1, 2 tylko obracając się w lewo.

Fig. 4. Tak samo jak Fig. 3, tylko z prawej nogi.

Fig. 5. Jak Fig. 3) tylko parami.

Fig. 6. Jak Fig. 4) tylko parami.

3b. Krok polonezowy.
Krok lewą nogą, prawą przeciągnąć palcami po ziemi z tyłu do przodu i wznieść ją lekko skośnie w przód z równoczesnym ugięciem i wyprostem lewego kolana. Tułów wykonuje lekki skłon tułowia w prawo — 1.
Krok prawą nogą — 2.
Krok lewą nogą — 3.
Tak jak powyżej tylko zaczynać z prawej nogi.

3c. Chód na palcach i bieg 2 do 3 minut. — dowolny krok.

3d. Ustawienie w kółkach po 6 do 7-miu ćwiczących.
Odbicia piłki siatkowej wszystko jedno do której ćwiczącej byle piłka nie upadła na podłogę. Każdy upadek piłki, albo odbicie dwukrotnie z kolei przez tę samą ćwiczącą liczymy i notujemy jako punkty przegrane.
Wygra to kółko, które ma najmniej punktów przegranych.
Na sygnał początek i koniec gry.

4a. Stojąc bokiem lewym do przyrządu zwrócona, oparcia nogi lewej o 4—5-y szczebel, ręce na karku,
Opad tułowia w prawo — 1, 2, 3.
Wyprost tułowia i skłon w lewo — 1, 2, 3.
Dwukrotne, pogłębienie skłonu — 1, 2.
Wyprost tułowia — 3.
To samo z oparciem prawej nogi.

b. W klęku obunóż skłon, opadem jaknajniżej w tył — 1, 2, 3, 4.
Wyprost tułowia — 1, 2, 3,
Wytrzymaj — 4.
Skłon opadem winien być wykonany tak nisko, aby głowa sięgała ziemi, albo była tuż nad nią.

5. **Skoki.**
Skok boczny przez poprzeczkę wys. 80 cm. — 1 mtr.
Przeskok przewrotny przez skrzynię w szerz.
Zeskok podmykiem ze zwisu na kółkach.
Przeskok kuczno rozkroczny przez skrzynię.

Ćwiczenia końcowe.

1. Siad na stopach tyłem do współćwiczącej, która też siedzi na stopach ramiona w dół ręce podane, plecy przywierają.
Pierwsza współćwicząca przechodzi do klęczki z równoczesnym skłonem w tył i przeniesiem rąk podanych bokiem w górę — 1, 2, 3,

Druga współćwicząca przechodzi do klęczki — 1, 2, 3,
Siad na stopach — 1, 2, 3,
Obie współćwiczące przechodzą do klęczki, ramiona jak wyżej — 1, 2, 3,
Obie siadają na stopach, ramiona bokiem w dół,

b. Lewą nogę postawić przed sobą do klęku jednonóż z równoczesnym wstaniem ze stóp, ramiona w przód — 1, 2, 3.
Skłon głowy do lewego kolana, ramiona dołem w tył — 1, 2, 3.
To samo na prawą nogę.

2. Wykrok lewą nogę na palce ramiona w przód — 1.
Rozkrok lewą nogą na palce, ramiona w bok — 2,
Lekki skłon w lewo, ramiona wytrzymaj — 3.
Wyprost tułowia i postawa — 4.
To samo w prawo.

3. Marsz ze śpiewem. —
Pożegnanie.

Stefania Gołaszewska.

Przykłady ćwiczeń na przyrządach

Stopień niższy.

Drążek na wysokość głowy.

1) Z postawy pobok, nachwytem.
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie na prawem podudziu, zewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — zeskok podmykiem.
To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.
Po wspieraniu na podudziu, należy nogę natychmiast wyprostować, a przemach okroczny wykonać z odepchnięciem się od drążka i złączyć z podmykiem.

2) Z postawy pobok, lewa podchwytem.
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie na lewem podudziu, wewnątrz — przemach okroczny prawą do zeskoku — z obrotem w lewo.
To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.
Przewlek o ile możności wykonać należy o nodze wyprostowanej. Przy przemachu okrocznym prawą należy się odepchnąć od drążka, tułów wyprostować, a przy doskoku ramiona w bok.

3) Z postawy pobok, nachwytem.
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie okrakiem lewą, wewnątrz — przemach okroczny lewą, w tył — zeskok podmykiem.
To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.
Przewlek i wspieranie należy wykonać o nodze wyprostowanej. Przemach okroczny wykonać z odepchnięciem się od drążka i złączyć z podmykiem.

4) Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie okrakiem prawą, wewnątrz — półobrotu w lewo równorącz — zeskok podmykiem.
To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.
Z wyjściem do podporu połączyć półobrotem równorącz w lewo silnym rzutem tułowia i odepchnięciem rąk.

5) Z postawy pobok, lewa podchwytem.
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie okrakiem lewą, wewnątrz, — przechwyt prawą w podchwyt i kołowrót wprzód — przemach okroczny prawą do zeskoku z obrotem w lewo.
To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Poręcze.

1) Z postawy w środku poręczy.

Z oparcia na ramionach, zamachem wsiad na lewą żerdź — przemach odwrotny prawą do środka — ćwierćobrotu w prawo do podporu, leżąc pobok i przemach okroczny prawą w tył — zeskok kuczny do środka poręczy.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przy wsiadzie należy lewą nogę opuścić w dół, prawa ugięta pod prostym kątem. Wymach obu nóg w przód, lewą opuścić należy z powrotem na żerdź, a prawą do środka poręczy. Obrót w prawo i przemach okroczny należy połączyć.

2) Z postawy pobok, w środku poręczy.

Wymyk przodem do podporu leżąc przodem — przemach okroczny prawą do środka z ćwierćobrotem w lewo i przemach odwrotny na prawą żerdź — przemach odwrotny do środka, złączenie nóg — zeskok zawrotny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Wymyk wykonuje się odbiciem i wymachem jednonóż. Tułów należy unieść jak najwyżej, by po oparciu nóg na dalszej żerdzi, można było swobodnie wykonać podpór.

Po obrocie równocześnie następuje przemach prawą i dochwyt lewą za sobą.

Przy zeskoku zawrotnym należy przenosić całe ciało w bok a nie tylko nogi, lewą wykonuje się przechwyt, gdy tułów i nogi znajdują się powyżej poręczy.

3) Z postawy na początku poręczy.

Z naskoku do zwieszania przewrotnego wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — przemach odwrotny do środka i zamachem stanie na barkach — przewrót w przód — w przednim zamachu wsiad wychwytem na lewą żerdź — zeskok odwrotny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Równocześnie z wyrzutem nóg w górę następuje rozrzucenie nóg w bok, w ten sposób znajdziemy się w siadzie rozkrocznym.

Przy staniu na barkach należy łokcie kierować w bok, a przy przewrocie, początkowo skulić tułów i dopiero wykonać przechwyt. Siad odwrotny wykonuje się podobnie jak w pierwszym ćwiczeniu, a przemach odwrotny ponad obie żerdzie do zeskoku.

4) Z postawy na końcu poręczy.

Wymyk przodem do siadu rozkrocznego — przechwyt za siebie i przemach odwrotny do środka — odmach do oparcia na ramionach — wsiad wychwytem na prawą żerdź — przemach odwrotny do środka — koło zawrotne lewą i zeskok zawrotny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przy wymyku nogi ugiąć i zaczepić piętami o żerdzie. Odmach do oparcia o lekko ugiętych ramionach, w przednim zamachu przejść do podporu przewrotnego i wychwytem przejść do siadu na prawej żerdzi.

5) Z postawy w środku poręczy.

Z oparcia na ramionach zamachem wspieranie wychwytem — poziomka — koło zawrotne prawą pod prawą żerdzią, zeskok odboczny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Po wspieraniu wychwytem w przednim zamachu wznosi się nogi do poziomu i zatrzymuje się na 3 takty. Zamach w tył i koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią zamach w tył, a w przednim zamachu zeskok odboczny.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok, dochwyt za łęki.

Z naskoku przemach kuczny do podporu tyłem — przemach okroczny prawą — przemach okroczny lewą — zeskok odboczny w prawo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Przy przemachach okrocznych nogi należy wznosić jaknajwyżej. Po przemachu okrocznym w prawo, nogi przenosi się wysoko w lewo, a po złączeniu

nóg wyzyskuje się zamach w prawo na przemach odboczny w prawo do zeskoku.

2) Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, odwrotnie lewą na kark.

Z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — koło okroczne lewą — zeskok odboczny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Naskok należy wykonać z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą rękę i równocześnie przemach okroczny prawą a nie wstrzymując ruchu — obrót w lewo i dochwyt lewą na tylny łęk z dalszym przemachem prawą.

Koło okroczne lewą zakończyć należy dostatecznie wysokim wymachem nóg w bok, aby uzyskać dostateczny zamach na zeskok odboczny w lewo.

3) Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet.

Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach— przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył — zeskok odboczny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Równocześnie z przemachem okrocznym prawą, półobrotu w lewo na lewej ręce i zanim nastąpi dochwyt prawą, za przedni łęk, wykonać należy przemach okroczny prawą w przód. Zamach obunóż w lewo, a przy powrotnym zamachu przemach okroczny prawą w tył i połączyć z zeskokiem w lewo.

4) Z postawy pobok, dochwyt za łęki.

Z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne lewą — zeskok odwrotny w lewo.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Po przemachu okrocznym lewą w tył, należy wyzyskać zamach i wykonać koło odwrotne lewą po którem następuje odwrotka w lewo i dochwyt prawą za łęk.

5) Z postawy pobok, dochwyt za łęki.

Z naskoku koło odwrotne prawą — koło okroczne lewą—przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do zeskoku.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Półobrotu wykonuje się na lewej ręce, przyczem lewą nogą należy się silnie odbić od konia, nogi złączyć i odrzucić w tył, a prawą oprzeć na karku.

Kółka.

1) Ze zwieszena przodem.

Zamach w przód, zamach w tył — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — wyrzutem nóg w tył zeskok wykrętem w tył.

Zamach w przód i w tył należy wykonać swobodnie, a zwieszenie przerzutne o ile możności o tułowiu wyprostowanym.

Zwieszenia przewrotnego nie należy wytrzymywać, tylko po złamaniu tułowia rzutem w tył, wykonać wyprost i wykręt do zeskoku.

2) Ze zwieszenia przodem.

Zamach w przód, zamach w tył — zwieszenie przewrotne i zamach w przód — wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne i zamachem zeskok w tył.

Gdy tylko przejdziemy do zwieszenia przewrotnego, należy tułów i nogi wysoko wznieść aby uzyskać duży zamach, potrzebny na wykonanie wykrętu w przód. Przy wykręcie w przód, ramion rozrzucić w bok i rzutem wykonać skulenie tułowia, które dopomoże nam do wykrętu w przód.

3) Ze zwieszenia przodem.

Zamach w przód, zamach w tył — zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zawieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem — puszczeniem prawej ręki cały obrót w lewo w zwieszeniu na lewej ręce — dochwyt prawą — zeskok.

To samo ćwiczenie w przeciwną stronę.

Ze zwieszenia przerzutnego, powoli opuścić tułów do wagi w zawieszeniu

tyłem, a nie wytrzymując za długo, opust do zwieszenia tyłem. Opust powinien być zupełny, aby przy puszczeniu kółka jedną ręką nie nastąpiło zerwanie w dół, tylko płynne połączenie zwieszenia z obrotem.

4) Ze zwieszenia przodem.

Zamach w przód, zamach w tył — wspieranie na prawem podudziu — spad do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód — zwieszenie przewrotne i zamachem zeskok w tył.

To samo ćwiczenie tylko wspieranie na lewem podudziu.

Wspieranie na podudziu wykonuje się w ten sposób, że nogę opiera się na przedramieniu jak najbliżej uchwytu za kółko, przytem ciężar ciała przechodzi na przeciwną rękę.

5) Ze zwieszenia przodem.

Wspieranie ciągiem do podporu o ramionach prostych — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamach w tył — zwieszenie przewrotne — zeskok wykrętem w tył.

Wspieranie ciągiem wykonuje się z tzw. nachwytu, przy którym brzuśce dłoni opierają się na górnej wewnętrznej stronie kółek. Ściąga się kółka ku barkom przed sobą, łokcie w dół a następnie przez ściągnięcie łokci w tył, wytoczenie kółek nazewnątrz i poddanie się tułowiem w przód, przechodzi się do podporu o ramionach ugiętych, a następnie do prostych.

Pamiętać należy, aby przyciągać ramiona do siebie, wówczas łatwiej jest utrzymać podpór i równowagę w nim.

Odmyk wykonuje się złamaniem tułowia i podsunięciem kółek pod siebie. Ramiona nie prostować raptownie, by nie zerwać się i opaść w dół.

Zawody gimnastyczne Kraków — Mazowsze

W dn. 23 kwietnia br., odbyły się pierwsze zawody gimnastyczne pomiędzy Dzielnicą Mazowiecką i Krakowską w Warszawie.

Do zawodów stanęły dwie drużyny męskie po 5 zawodn. i dwie żeńskie po 6 zawodniczek.

Zawody były podzielone na dwie części z których pierwsza odbyła się w godzinach przedpołudniowych w sali gimnats. Gniazda Warszawa I., bez udziału publiczności, druga — w godzinach popoł. na arenie Cyrku Warszawskiego.

W pierwszej części zawodów odbyły się ćwiczen. wolne druhów, i druhen, na koniu druhów i na kółkach druhów i druhen.

Ćwiczenia wolne poza układem Kosmana, Pietrzykowskiego i Lewickiego, nie wniosły nic nowego choć niektórzy druhowie wykazali dużo siły i rzutkości np. dh. Kraśniewski z Dz. Mazow. i Bajko z Krak.

Ogólnie biorąc, druhowie nie wykończali ruchów t.zn. nie doprowadzali ruchu do ostatecznej granicy: kierunki ramion, skłony, a zwłaszcza nogi były błędnie wykonywane.

Ćwicz. wolne, druhen nie wiele różniły się od ćwiczeń druhów, widziało się podobne skłony, postawy przysiadne, przewroty naśladujące ćw. druhów. Pierwiastka żeńskiego, ruchów miękkich, opartych na rytmice, pląsach czy tańcach narodowych zupełnie brakowało. Nie przeczę, aby druhny nie miały stosować trudniejszych pierwiastków jak: wagi, stania na rękach lub przerzuty, ale pierwiastki te powinny się wiązać z ćwiczeniami rytmicznemi tanecznemi, a nie wsplocie ciężkich trudnych i powolnych ruchów, stosowanych przez druhów. Jedynie dhna

Skirlińska starała się wpleść więcej pierwiastków rytmicznych za nią trochę krakowianki, ale na ogół, przeważały ćwiczenia podpatrzone u druhów.

Woltyże na koniu to stała bolączka naszych zawodników. Brak płynnego opanowania ruchu przez naprzemianstronne przenoszenie ciężaru ciała z jednego ramienia na drugie. Drugi błąd, to uginanie nóg w kolanach i obijaniu piętami konia.

Ćwiczenia na kółkach, były naogół dobrze opanowane tak przez druhów jak i przez druhny. Wśród druhów pierwszeństwo trzyma Kosman, tuż za nim idzie Pietrzykowski, zapowiada się dobrze Kraśniewski, z krakowiaków Lewicki, Petriczek.

Z druhen, cały zespół krakowski, doskonale miał opanowane kółka z druhną Stępińską i Skirlińską na czele, z zespołu warszawianek— Finówna i Peskówna wysuwały się na plan pierwszy.

Ćwiczenia na poręczach druhów, były słabsze od ćwiczeń na kółkach, a niektórzy druhowie mieli zaledwie opanowany stop. średni. Nie powiodło się ćwiczenie dh. Pietrzykowskiemu, który porwany zamachem, doszedł w staniu na rękach do końca poręczy, zeskoczył rozkrocznie, ocena 9,8 była stanowczo nie współmierna z wykonanym ćwiczeniem.

Bardzo słabo wypadły ćwiczenia druhen, na poręczach, a jak nie do darowania były ćwiczenia okazane przez trzy druhny, na poręczach o równych żerdziach. — Podczas próbnych ćwiczeń, miało się wrażenie, że niektóre druhny dopiero się uczyły czy też wprawiały w opanowanie niektórych pierwiastków.

Ćwiczenia na drążku, nie wiodły się ani warszawiakom, ani krakowiakom. Może wpłynęło na to, przydługie rozpięcie drążka, który nie stał pewnie, ale mimo to, ćwiczenia mogły być lepiej wykonywane, a przedewszystkiem kończone. Jedynie Pietrzykowski i Lewicki w całości zaćwiczyli swoje układy, inni zrywali, a druh Kosman, po wykonaniu jednego, pierwiastka, zeskoczył czym przyczynił się do przegranej zespołu Warszawskiego.

Równoważnia druhen nie wyróżniała się ani nowemi ćwiczeniami ani też dokładnością, lub pewnością wykonania, utrzymała się tylko na swym poziomie dhna Skirlińska, druga za nią dhna Peskówna.

Skokami zakończono zawody. Okazali swe pewne skoki lotne dh. Kosman, Pietrzykowski, pozostałe skoki były dużo słabsze. Ładne były przerzuty u druhen, zwłaszcza krakowianki skoki miały opanowane.

Na zakończenie nie można nie wspomnieć o sędziowaniu, które było nieco za łagodne. Miało ono miejsce już w poprzednich ćwiczeniach, ale przy skokach, przekroczyło swoje granice do tego stopnia, że zawodnikom za trudniejsze skoki z konieczności dawało się tylko o 1/10 p. lepszą ocenę, bo nie można było wykroczyć poza obowiązującą 10-tkę.

Sędziowie nie stosowali się do nowego regulaminu w ogóle. Zamiast trzech, sędziowało dwu sędziów, zamiast stopniowania oceny za trudność, wszystkim liczono, jednakowo tak za trudność jak i za wykonanie ćwiczenia, mimo, że niektórzy zawodnicy nie wyszli poza ramy stopnia średniego.

Wzbudziło to pewne niezadowolenie u zawodników doświadczonych i mających opanowane ćwiczenia złożone z trudniejszych pierwiastków.

Mimo tych braków, które przy następnym spotkaniu napewno zostaną usunięte, zawody miały ładny przebieg, i dały organizatorom moralne zadowolenie.

Wynik dla druhów 264,70:256,60, a u druhen 220,95:185,05 był zupełnie zasłużony ale tylko w zespole żeńskim.

Zastępczy obowiązek wojskowy

W ciągu kwietnia br. miały miejsce pierwsze w tym roku powołania młodych ludzi do wypełnienia zastępczego obowiązku wojskowego. W związku z tym przypominamy kilka zasadniczych szczegółów z przepisów w tej sprawie.

Jak wiadomo, **zastępczy obowiązek wojskowy polega na bezpłatnym wykonaniu pracy dla celów obrony państwa oraz dla potrzeb gminy, mających związek z tą obroną.**

Do wypełnienia tego obowiązku wojskowego są powoływani:

1) Uznani za zdolnych do służby wojskowej w pospolitym ruszeniu lub do pomocniczej służby wojskowej; wyjątek stanowią mężczyźni, którzy przesłużyli czynnie ponad 5 miesięcy, oraz duchowni, zaliczeni do pomocniczej służby wojskowej;
2) przeniesieni do rezerwy z ponadkontyngentu ,z wyjątkiem tych, którzy przesłużyli czynnie ponad 5 miesięcy;
3) jedyni żywiciele rodzin i właściciele odziedziczonych gospodarstw rolnych, którym przyznano prawo do 5-miesięcznej zasadniczej służby wojskowej, z wyjątkiem tych, którzy przesłużyli czynnie ponad 5 miesięcy.

W roku obecnym nie podlegają zastępczemu obowiązkowi wojskowemu te spośród osób wyżej wymienionych, które zostały powołane do odbycia przeszkolenia wojskowego lub ćwiczeń wojskowych na czas ponad 14 dni.

Do zastępczego obowiązku wojskowego powołuje się obywateli po raz pierwszy w następnym roku po powstaniu tytułu prawnego do powołania, a więc np. w następnym roku po orzeczeniu komisji poborowej, uznającej poborowego za zdolnego do służby w pospolitym ruszeniu.

Zastępczy obowiązek wojskowy trwa przez okres 5 lat, kolejno po sobie następujących, a okres pracy w jednym roku wynosi 6 dni.

Powołanie do pracy odbywa się za pomocą imiennych wezwań przez zarząd gminy.

Osoby powołane do zastępczego obowiązku wojskowego odbywają pracę w ubraniach własnych i z tego tytułu nie mają prawa do żądania jakichkolwiek świadczeń ze strony skarbu państwa. Osoby te pokrywają również z własnych funduszów koszty wyżywienia, zakwaterowania i dojazdu do miejsca pracy oraz powrotu do miejsca zamieszkania.

Wyjątkowo mogą otrzymać bezpłatne wyżywienie nieposiadający środków na wyżywienie oraz jeżeli powołany nie może oddalić się od miejsca pracy, a powołanie nastąpiło nagle, np. z powodu katastrof żywiołowych.

Natomiast, wszystkim powołanym do wykonania pracy należy się wyżywienie, gdy powołanie nastąpi do miejscowości, położonej w odległości dalszej, niż 5 kilometrów od miejsca zamieszkania. Jeżeli miejscowość, w której ma być wypełniony zastępczy obowiązek wojskowy, jest tak odległa od domu, że powołany nie byłby w możności wracać na noc do siebie, wówczas należy mu się także zakwaterowanie.

Powołanym do wykonania pracy w miejscu, odległym o 25 klm., lub więcej od miejsca zamieszkania, służy prawo do przejazdu na koszt władzy, powołującej do pracy najtańszym środkiem przewozowym z miejsca zamieszkania do miejsca pracy i z powrotem.

W celu pokrycia kosztów wyżywienia, przejazdu i zakwaterowania powołani otrzymują zasadniczo pieniądze, mogą jednak otrzymać wyżywienie i zakwaterowanie w naturze.

Potrzebnych narzędzi dostarczają władze, zatrudniające obowiązanych do odbycia pracy. Mogą one jednak zażądać stawienia się do pracy z odpowiednimi narzędziami, jeżeli powołani narzędzia takie posiadają. Przy wyznaczaniu pracy bierze się pod uwagę zdolności fizyczne i szczególne kwalifikacje powołanych.

Zastępczy obowiązek wojskowy można spełnić tylko osobiście. Od obowiązku tego można uzyskać zwolnienie w następujących wypadkach:

1) Z powodu niezdolności, wywołanej chorobą lub ułomnością fizyczną, niepozwalającą na wykonanie żadnego rodzaju pracy z tytułu zastępczego obowiązku wojskowego;
2) w razie przebywania za granicami państwa;
3) w przypadku, gdy powołanie do pracy mogłoby spowodować istotną szkodę dla interesu publicznego.

Zwolnień z powodu choroby lub ułomności fizycznej udziela przełożony gminy na podstawie świadectwa lekarza powiatowego, przedstawionego przez powołanego. Zwolnienie w ostatnim przypadku zarządza kierownik powiatowej władzy administracji ogólnej.

Od obowiązku odbycia pracy **w żadnym wypadku nie można się wykupić.**

